

# Al-Anon

## Rodinné skupiny

# Čo sú rodinné skupiny Al-Anon

- je to svojpomocné spoločenstvo príbuzných a priateľov alkoholikov, ktorých život bol poznačený pitím blízkej osoby
- je pre všetkých ľudí bez rozdielu veku (pre mužov, ženy, manželky, manželov, rodičov, dospelé deti alkoholikov, príbuzných a priateľov alkoholikov)

# Čo sú rodinné skupiny Al-Anon

- je neprofesionálne spoločenstvo, v ktorom sa členovia delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby riešili svoj spoločný problém alkoholizmus v rodine
- je anonymné spoločenstvo, v ktorom je chránená totožnosť všetkých členov Al-Anon a AA
- skupina Al-Anon nie sú náhradou za odbornú starostlivosť (psychologické poradenstvo, psychoterapiu)

# Program Al-Anon

- základom programu Al-Anon je 12 krokov adaptovaných od AA, ktoré sú kľúčom k uzdraveniu príbuzných a priateľov alkoholikov
- je to duchovný program, ktorý je zlučiteľný s každou náboženskou vierou, alebo so žiadnou
- je program s jediným cieľom - pomáhať rodinám alkoholikov bez ohľadu nato, či alkoholik stále pije alebo nie

# Čo sa v skupine Al-Anon nenaučíme a naučíme

Nenaučíme sa: ako odnaučiť alkoholika piť

Naučíme sa:

- ✓ že alkoholizmus je choroba
- ✓ že alkoholizmus sme nezapríčinili, nemôžeme ho kontrolovať a nemôžeme ho vyliečiť
- ✓ že sme sa stali rovnako chorými mentálne, psychicky a duchovne ako sám alkoholik
- ✓ kde je naša zodpovednosť

# Prečo prísť do Al-Anonu?

- aby sme sa uzdravili z našich chorých myšlienok, chorého správania, emócií, činov a fyzických ťažkostí, ktoré sme nadobudli v spoložití s alkoholikom
- aj my členovia rodiny sme chorí
- naše uzdravovanie závisí od nášho sústredenia sa na seba, ako na člena Al-Anon namiesto sústredenia sa na vyliečenia nášho alkoholika.

# Vznik Al-Anon

- 1935 AA - Anonymní alkoholici
- 1954 oficiálny vznik Al-Anon v USA
- 1995 vznik prvej skupiny na Slovensku v Bratislave
- 2009 založenie Združenia pre služby Al-Anon na Slovensku s kanceláriou v Poprade
- Kontakt:

[alanonslovensko@zoznam.sk](mailto:alanonslovensko@zoznam.sk)

[www.alanonslovensko.sk](http://www.alanonslovensko.sk)

# Alateen

- 1957 tínejdžer v USA vytvoril prvú skupinu pre deti, jeho rodičia boli členmi AA a skupiny Al-Anon
- Alateen skupiny existujú po celom svete
- Zakladajú sa pri skupinách Al-Anon a sú ich neoddeliteľnou súčasťou
- Aktuálne: skupina Alateen Bratislava (každú sobotu 11:00)